**PHÒNG BỆNH MÙA HÈ CHO TRẺ**

Thời tiết nắng nóng, đặc biệt là độ ẩm trong không khí khá cao là những điều kiện thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, siêu vi… bùng phát, tấn công và gây bệnh cho con người, đặc biệt là trẻ em sức đề kháng còn yếu. Các bệnh hay gặp do nguyên nhân này đáng kể nhất là bệnh về hô hấp: viêm mũi họng, viêm phổi, phế quản… Đặc biệt, trẻ có tiền sử hen phế quản rất dễ tái phát trong điều kiện này.Thời tiết nắng nóng cũng tạo điều kiện cho một số loại vi-rút và muỗi phát triển nên trẻ hay bị muỗi đốt, có thể mắc các bệnh do vi-rút gây ra như sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản, bệnh chân tay miệng...Ngoài ra, thời tiết oi bức, nhiệt độ môi trường tăng cao khiến trẻ thường bị chứng rôm sảy gây ngứa ngáy rất khó chịu, hoặc trẻ có thể bị say nắng nếu chơi ở ngoài nắng nóng quá lâu, vì cơ thể trẻ bị mất nước và muối khoáng khá nhiều qua sự bài tiết mồ hôi trên da, qua hơi thở...

       Thời tiết nắng nóng, đặc biệt là độ ẩm trong không khí khá cao là những điều kiện thuận lợi cho các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, siêu vi… bùng phát, tấn công và gây bệnh cho con người, đặc biệt là trẻ em sức đề kháng còn yếu. Các bệnh hay gặp do nguyên nhân này đáng kể nhất là bệnh về hô hấp: viêm mũi họng, viêm phổi, phế quản… Đặc biệt, trẻ có tiền sử hen phế quản rất dễ tái phát trong điều kiện này.Thời tiết nắng nóng cũng tạo điều kiện cho một số loại vi-rút và muỗi phát triển nên trẻ hay bị muỗi đốt, có thể mắc các bệnh do vi-rút gây ra như sốt xuất huyết, viêm não Nhật Bản, bệnh chân tay miệng...Ngoài ra, thời tiết oi bức, nhiệt độ môi trường tăng cao khiến trẻ thường bị chứng rôm sảy gây ngứa ngáy rất khó chịu, hoặc trẻ có thể bị say nắng nếu chơi ở ngoài nắng nóng quá lâu, vì cơ thể trẻ bị mất nước và muối khoáng khá nhiều qua sự bài tiết mồ hôi trên da, qua hơi thở...
Vì vậy, cha mẹ cần quan tâm, chú ý và áp dụng các biện pháp phòng bệnh
**1. Thực hiện tốt vệ sinh an toàn thực phẩm**

Để phòng bệnh mùa hè chúng ta phải vệ sinh sạch sẽ nơi ở, ăn chín uống sôi, thực hiện tốt vệ sinh an toàn thực phẩm nói chung, nhất là vệ sinh an toàn thực phẩm trong mùa hè là cách tốt nhất để phòng ngừa các rối loạn tiêu hóa, phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm đường ruột, trong đó có một tỷ lệ đáng kể viêm não mà thủ phạm là virut đường ruột (như Enterovirut, ECHO, Coxackie...).
Ngoài ra, để tránh trẻ bị tiêu chảy, cha mẹ nên chú ý giữ gìn vệ sinh ăn uống cho trẻ, nếu trẻ bị tiêu chảy nên bù nước cho đủ. Ngoài nước mát do nắng nóng kể trên, nên bù nước cho trẻ bằng việc cho uống thêm nước có pha oresol (có hướng dẫn sử dụng sẵn trên bao gói).
**2. Vệ sinh thân thể sạch sẽ**

Tắm gội hằng ngày tránh để ngứa ngáy, khó chịu do bụi bặm, mồ hôi ứ đọng, nhất là trẻ em; thay quần áo mỗi khi bị mưa ướt hay ra nhiều mồ hôi nhất là những trẻ hiếu động để tránh bị cảm lạnh, chốc lở, nhiễm nấm; cũng không để trẻ gãi hay "giết" rôm (sẩy) để tránh làm tổn thương da, nhiễm trùng da.
Tránh cho trẻ nghịch đất, cát bẩn. Không đi nằm sau khi tắm xong; không đột ngột ra - vào phòng điều hòa để tránh bị cảm lạnh.
Ngoài việc giữ gìn vệ sinh cho trẻ, các bậc cha mẹ cần kiểm tra thường xuyên những vùng da kín, đặc biệt khi trẻ có biểu hiện ngứa để phát hiện và điều trị sớm các bệnh ngoài da.
**3. Đưa trẻ đi tiêm phòng theo đúng quy định của Bộ Y tế**

Biện pháp phòng bệnh hữu hiệu nhất là tiêm văcxin phòng viêm não Nhật Bản nhằm tạo miễn dịch chủ động. Liệu trình tiêm phòng cần đủ 3 liều: 2 mũi đầu cách nhau 1-2 tuần, mũi thứ 3 nhắc lại sau 1 năm. Văcxin viêm não Nhật Bản bắt đầu tiêm khi trẻ được 1 tuổi.
**4. Uống nhiều nước**

Mùa hè, thời tiết nắng nóng, mồ hôi tiết ra nhiều khiến cơ thể mất đi lượng lớn nước. Vì thế, cần uống đủ nước khi làm việc hay đi học, nhớ đội nón, đội mũ rộng vành... để không bị [say nắng](http://khoahoc.tv/huong-dan-so-cuu-va-phong-tranh-say-nang-63100). Tuyệt đối không uống nhiều nước đá, không ăn những thức ăn quá lạnh. Không để quạt điện xối thẳng vào người, nhất là trẻ nhỏ vì trẻ dễ bị cảm lạnh, càng không nên bật quạt, đi nằm sau khi vừa tắm xong.
**5. Tiến hành diệt muỗi, bọ gậy quanh khu vực nơi ở**

Diệt bọ gậy (lăng quăng), loại trừ nơi muỗi sinh đẻ, trú ngụ là biện pháp tích cực và hiệu quả nhất. Điều này đặc biệt cần thiết để phòng chống bệnh sốt xuất huyết.
- Khơi thông cống rãnh, phát quang bụi rậm quanh nhà, quanh làng bản; loại bỏ những vật dụng quanh nhà, trong vườn (như thùng chứa nước tưới, gáo dừa, mảnh vỡ chai lọ bát đĩa, ly, chén, vỏ đồ hộp, lốp xe hỏng, mảnh ni-lông...) đọng nước mưa; đậy kín chum, vại, bể chứa nước để muỗi không còn nơi đẻ; hàng tuần nhớ cọ rửa các đồ chứa nước để loại bỏ trứng muỗi, thả cá cờ để diệt bọ gậy.
 Sắp xếp nhà cửa gọn gàng, sạch sẽ, thoáng mát; không treo mắc quần áo để muỗi không còn chỗ đậu.
- Tránh để muỗi đốt: xua muỗi, đốt hương trừ muỗi, xoa thuốc chống muỗi lên những phần da hở; cho trẻ mặc quần dài, áo dài tay; không để trẻ chơi ở ngoài trời khi xẩm tối, không để trẻ ở trần hay chơi ở những xó xỉnh, tối tăm, ẩm thấp; cho trẻ ngủ màn kể cả những giấc ngủ ban ngày nhất là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ.